

Guia de Panetones e Chocotones

Sem Glúten & Sem Lactose



ÍNDICE

PANETONES TRADICIONAIS

- Panetone com Frutas Cítricas Página 1
- Panetone de Damasco e Castanha-do-Pará Página 6
- Panetone Tropical de Coco e Abacaxi Página 7
- Panetone Integral de Aveia com Banana e Nozes Página 22
- Panetone de Frutas Vermelhas com Farinha de Amêndoas Página 21

CHOCOTONES

- Chocotone com Gotas de Chocolate Página 4
- Chocotone de Pistache Página 5
- Chocotone de Avelã e Cacau Página 20

PANETONES ESPECIAIS

- Panetone Low Carb de Coco e Castanha de Caju Página 8
- Panetone de Laranja com Chocolate Branco Página 19
- Panetone de Matcha e Cranberry Página 9
- Panetone de Café com Nozes Pecan Página 18
- Panetone de Gengibre e Limão Siciliano Página 17

PANETONES GOURMET

- Panetone de Figo e Macadâmia Página 10
- Panetone de Goiabada com Queijo Vegano Página 11
- Panetone de Chia e Manga Página 16
- Panetone de Morango Seco e Chocolate 70% Página 15
- Panetone de Pêssego e Amêndoas Página 14

PANETONES REGIONAIS

- Panetone de Castanha de Baru e Cupuaçu Página 12
- Panetone de Tahine e Tâmaras Página 13

Tabela de Conversão de Medidas Essenciais Página 21



Panetone com Frutas Cítricas

cerca de 6 mini-panetones de 100g ou 2 panetones médios de 300g

Ingredientes da massa:

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de arroz (aprox. 180 g)
- ½ xícara (chá) de fécula de batata (aprox. 60 g)
- ½ xícara (chá) de polvilho doce (aprox. 60 g)
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara (100 g)
- 2 colheres (sopa) de óleo de coco (30 ml)
- 1 xícara (chá) de leite de coco (200 ml)
- 2 gemas de ovo
- 1 colher (sopa) de essência de panetone (15 ml)
- Raspas de 1 laranja e de 1 limão
- 1 colher (chá) de goma xantana (5 g)
- 10 g de fermento biológico seco (1 sachê)
- ½ colher (café) de cremor tártaro
- ½ colher (café) de bicarbonato de sódio
- 1 pitada de sal

Ingredientes do recheio:

- ½ xícara (chá) de frutas cristalizadas picadas (80 g)
- ½ xícara (chá) de uvas-passas pretas (50 g)
- ½ xícara (chá) de cranberries ou gojiberrys desidratadas (40 g)
- ½ xícara (chá) de nozes picadas (60 g)
- 1 colher (sopa) de rum ou suco de laranja para hidratar as frutas (15 ml)

Finalização:

- 2 colheres (sopa) de óleo de coco para pincelar (30 ml)
- Castanhas trituradas para decorar

Modo de preparo:

1. **Hidratar as frutas:** coloque as passas, cranberries e frutas cristalizadas em uma tigela, regue com o rum ou suco de laranja e reserve para hidratar.
2. **Misturar a massa:** em uma tigela grande ou na batedeira, misture as farinhas (arroz, fécula, polvilho), o açúcar, a goma xantana, o sal, o cremor tártaro e o bicarbonato. Acrescente o fermento seco e misture.
3. **Adicionar líquidos:** junte o leite de coco, as gemas, o óleo de coco, a essência de panetone e as raspas cítricas. Bata em velocidade média até formar uma massa homogênea e espessa.
4. **Incorporar o recheio:** adicione as frutas hidratadas e as nozes picadas e misture delicadamente com uma espátula para distribuir os pedaços pela massa.
5. **Distribuir nas formas:** divida a massa em formas próprias de panetone, enchendo até pouco acima da metade. Cubra com um pano e deixe crescer em local morno até dobrar de volume (cerca de 1 hora).
6. **Assar:** pincele a superfície com óleo de coco, salpique castanhas e leve ao forno preaquecido a 170 °C por 28–35 minutos (para minis) ou até que um palito saia limpo. Para panetones maiores, o tempo pode chegar a 45 minutos.
7. **Resfriar e servir:** retire do forno, deixe esfriar sobre grade e desenforme. Sirva em temperatura ambiente.

Validade: temperatura ambiente até 3 dias; geladeira por 5 dias; congelador até 2 meses.



Chocotone com Gotas de Chocolate

2 panetones de aproximadamente 300g ou 5 mini-chocotones de 120g

Ingredientes da massa:

- 1 ½ xícara (chá) de farinha de arroz (180 g)
- ½ xícara (chá) de fécula de batata (60 g)
- ½ xícara (chá) de polvilho doce (60 g)
- ½ xícara (chá) de açúcar mascavo (90 g)
- ¼ xícara (chá) de cacau em pó sem açúcar (25 g)
- ¼ xícara (chá) de óleo de girassol (60 ml)
- 1 xícara (chá) de leite de amêndoas morno (240 ml)
- 2 ovos inteiros
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha (15 ml)
- 1 colher (chá) de goma xantana (5 g)
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 pitada de sal

Ingredientes do recheio:

- 1 xícara (chá) de gotas de chocolate meio amargo vegano (150 g)
- ½ xícara (chá) de chocolate vegano picado (60 g)

Modo de preparo:

1. **Preparar o fermento:** misture o leite de amêndoas morno com o fermento biológico e uma colher de sopa do açúcar. Deixe espumar por 10 minutos.
2. **Misturar os secos:** em uma tigela grande, combine farinha de arroz, fécula de batata, polvilho doce, cacau em pó, açúcar mascavo, goma xantana e sal.
3. **Adicionar líquidos:** acrescente ao centro os ovos batidos, o óleo e a essência de baunilha. Despeje a mistura de fermento espumado e mexa ou bata até obter massa homogênea e pegajosa.
4. **Incorporar chocolates:** junte as gotas e pedaços de chocolate e misture delicadamente para distribuir.
5. **Modelar e crescer:** distribua a massa em formas de panetone, enchendo 2/3 da altura. Deixe descansar em local morno até dobrar de volume (cerca de 1 hora).
6. **Assar:** leve ao forno preaquecido a 180 °C por cerca de 30–35 minutos (panetones de 300 g) ou até que ao inserir um palito ele saia limpo. Se a superfície dourar rápido, cubra com papel-alumínio.
7. **Finalizar:** retire do forno, deixe esfriar e sirva. Para um toque extra, derreta um pouco mais de chocolate vegano e faça riscos sobre o topo.

Validade: temperatura ambiente até 3 dias; geladeira 5 dias; congelador 2 meses.



Chocotone de Pistache

4 mini-chocotones de 150g ou 1 panetone de 500g

Ingredientes da massa:

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz (120 g)
- ½ xícara (chá) de farinha de pistache ou pistache finamente moído (70 g)
- ½ xícara (chá) de farinha de amêndoas (60 g)
- ½ xícara (chá) de açúcar de coco (80 g)
- ¼ xícara (chá) de cacau em pó (25 g)
- ½ xícara (chá) de óleo de coco (120 ml)
- ¾ xícara (chá) de leite de aveia morno (180 ml)
- 2 ovos inteiros
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha (15 ml)
- 1 colher (chá) de goma xantana (5 g)
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 pitada de sal

Ingredientes do recheio:

- ½ xícara (chá) de pistaches torrados e picados (60 g)
- ¾ xícara (chá) de chocolate branco vegano em gotas (100 g)

Modo de preparo:

1. **Ativar o fermento:** dissolva o fermento no leite de aveia morno com uma colher de sopa de açúcar. Aguarde formar espuma.
2. **Misturar ingredientes secos:** em uma tigela, combine farinha de arroz, farinha de pistache, farinha de amêndoas, cacau em pó, açúcar de coco, goma xantana e sal.
3. **Adicionar líquidos:** junte os ovos levemente batidos, o óleo de coco e a essência de baunilha. Adicione o fermento ativado e misture com uma espátula ou batedeira até obter massa uniforme.
4. **Incorporar recheios:** acrescente os pistaches picados e o chocolate branco vegano, envolvendo com cuidado para distribuir.
5. **Crescimento:** disponha a massa em forminhas de panetone pequenas, enchendo até 2/3 da capacidade. Cubra e deixe crescer por 1 hora em ambiente morno.
6. **Assar:** asse em forno preaquecido a 180 °C por 25–30 minutos (para peças de 100 g). Se fizer panetone único de 500 g, assar por 45–50 minutos. Verifique com palito.
7. **Servir:** após assar, deixe esfriar sobre grade. Sirva com pistaches extra por cima, se desejar.

Validade: temperatura ambiente até 3 dias; geladeira 5 dias; congelar até 2 meses.



Panetone de Damasco e Castanha-do-Pará

1 panetone grande de 600g ou 4 unidades de 150g

Ingredientes da massa:

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz (120 g)
- ½ xícara (chá) de farinha de milho (fubá fino) (60 g)
- ½ xícara (chá) de farinha de sorgo (60 g)
- ½ xícara (chá) de açúcar mascavo (90 g)
- ⅓ xícara (chá) de óleo de canola ou girassol (80 ml)
- ¾ xícara (chá) de leite de coco (180 ml)
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de essência de panetone (15 ml)
- 1 colher (chá) de goma xantana (5 g)
- 10 g de fermento biológico seco
- Raspas de 1 laranja
- 1 pitada de sal

Ingredientes do recheio:

- ½ xícara (chá) de damascos secos picados (80 g)
- ½ xícara (chá) de castanha-do-Pará picada (70 g)
- ¼ xícara (chá) de passas claras (40 g)

Modo de preparo:

1. **Misturar o fermento:** em uma tigela, dissolva o fermento no leite de coco morno com uma colher de açúcar. Deixe espumar.
2. **Combinar os secos:** misture as farinhas (arroz, milho e sorgo) com o açúcar, a goma xantana, o sal e as raspas de laranja.
3. **Adicionar líquidos:** junte os ovos batidos, o óleo e a essência de panetone. Adicione o fermento ativado e mexa até obter massa uniforme.
4. **Incorporar os recheios:** adicione os damascos, passas e castanhas-do-Pará picadas, misturando delicadamente.
5. **Modelar e crescer:** coloque a massa em forminhas de panetone, enchendo até 2/3. Cubra e deixe crescer por cerca de 1 hora em local quente.
6. **Assar:** asse em forno preaquecido a 180 °C por 30–35 minutos ou até dourar. Deixe esfriar antes de servir.

Validade: temperatura ambiente até 3 dias; geladeira 5 dias; congelador 2 meses.



Panetone Tropical de Coco e Abacaxi

5 unidades de 150g ou 1 panetone de 750g

Ingredientes da massa:

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz (120 g)
- ½ xícara (chá) de farinha de coco (50 g)
- ½ xícara (chá) de fécula de batata (60 g)
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara (100 g)
- ¼ xícara (chá) de óleo de coco derretido (60 ml)
- 1 xícara (chá) de leite de coco morno (240 ml)
- 2 ovos ou 2 "ovos de linhaça" (2 colheres de sopa de linhaça moída + 6 colheres de sopa de água)
- 1 colher (sopa) de essência de coco ou baunilha (15 ml)
- 1 colher (chá) de goma xantana (5 g)
- 10 g de fermento biológico seco
- Raspas de 1 limão
- 1 pitada de sal

Ingredientes do recheio:

- ½ xícara (chá) de abacaxi desidratado picado (80 g)
- ½ xícara (chá) de coco ralado sem açúcar (40 g)
- ¼ xícara (chá) de castanha-de-caju picada (30 g)

Cobertura (opcional):

- Coco em flocos para polvilhar

Modo de preparo:

1. **Preparar a mistura de fermento:** dissolva o fermento no leite de coco morno com uma colher de açúcar; deixe descansar até espumar.
2. **Misturar os secos:** em uma tigela, combine farinha de arroz, farinha de coco, fécula de batata, açúcar, goma xantana, raspas de limão e sal.
3. **Adicionar líquidos:** junte os ovos (ou ovos de linhaça), o óleo de coco e a essência. Adicione também o fermento ativado e misture até obter massa grossa e homogênea.
4. **Incorporar o recheio:** misture o abacaxi desidratado, o coco ralado e a castanha-de-caju.
5. **Fermentação:** despeje a massa em formas de panetone, enchendo até 2/3. Cubra e deixe crescer por cerca de 1 hora ou até dobrar de volume.
6. **Assar:** leve ao forno preaquecido a 180 °C por 25–35 minutos (mini-panetones) ou 40–45 minutos para tamanho maior. Salpique coco em flocos na superfície nos últimos 10 minutos de forno.
7. **Resfriar:** retire do forno e deixe esfriar antes de servir.

Validade: temperatura ambiente até 2 dias (a fruta úmida reduz a durabilidade); geladeira 5 dias; congelador até 2 meses.



Panetone Low Carb de Coco e Castanha de Caju

4 unidades de 150g ou 1 panetone de 600g

Ingredientes da massa:

- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoas (110 g)
- ½ xícara (chá) de farinha de coco (50 g)
- 2 colheres (sopa) de psyllium em pó (10 g)
- ½ xícara (chá) de eritritol ou xilitol (80 g)
- ½ colher (chá) de fermento em pó químico (2 g)
- ¼ colher (chá) de sal
- 4 ovos
- ¼ xícara (chá) de óleo de coco (60 ml)
- ½ xícara (chá) de leite de coco (120 ml)
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha (15 ml)

Ingredientes do recheio:

- ½ xícara (chá) de castanha-de-caju picada (60 g)
- ¼ xícara (chá) de coco ralado sem açúcar (20 g)
- ¼ xícara (chá) de nibs de cacau ou chocolate 70% picado (30 g)

Modo de preparo:

1. **Misturar secos:** em uma tigela, combine a farinha de amêndoas, a farinha de coco, o psyllium, o eritritol, o fermento químico e o sal.
2. **Adicionar líquidos:** em outra tigela, bata os ovos com o óleo de coco, o leite de coco e a essência de baunilha. Despeje essa mistura sobre os ingredientes secos e misture até formar uma massa espessa que lembra massa de bolo.
3. **Incorporar recheios:** adicione a castanha-de-caju, o coco ralado e os nibs de cacau, mexendo suavemente.
4. **Modelar:** divida a massa em 4 forminhas de panetone pequenas (aprox. 150 g) ou em 1 forma de 600 g. Alise a superfície com uma espátula molhada.
5. **Assar:** como esta massa é low carb e rica em fibras, não precisa de longa fermentação. Leve diretamente ao forno preaquecido a 180 °C por 30–35 minutos ou até dourar e firmar. Faça o teste do palito.
6. **Resfriar:** retire do forno e deixe esfriar antes de desenformar. Sirva em temperatura ambiente.

Validade: temperatura ambiente até 4 dias (baixa umidade prolonga a vida útil); geladeira 7 dias; congelar 3 meses.



Panetone de Matcha e Cranberry

4 unidades de 175g ou 1 panetone de 700g

Ingredientes da massa:

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz (120 g)
- ½ xícara (chá) de farinha de aveia sem glúten (60 g)
- ½ xícara (chá) de fécula de batata (60 g)
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara (100 g)
- 2 colheres (sopa) de matcha em pó (15 g)
- ¼ xícara (chá) de óleo de coco (60 ml)
- 1 xícara (chá) de leite de amêndoas morno (240 ml)
- 2 ovos ou substituto vegano
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha (15 ml)
- 1 colher (chá) de goma xantana (5 g)
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 pitada de sal

Ingredientes do recheio:

- ¾ xícara (chá) de cranberries desidratadas (90 g)
- ½ xícara (chá) de lascas de amêndoas (60 g)

Modo de preparo:

1. **Dissolva o fermento** no leite morno com uma colher de açúcar e deixe espumar.
2. **Misture as farinhas**, a fécula, o matcha, o açúcar restante, a goma xantana e o sal.
3. **Acrescente os ovos**, o óleo de coco e a essência de baunilha. Junte a mistura de fermento e bata até formar massa uniforme.
4. **Incorpore as cranberries** e as lascas de amêndoas.
5. **Coloque em formas de panetone**, deixe crescer por 1 hora.
6. **Asse** em forno preaquecido a 180 °C por 30–35 minutos.
7. **Deixe esfriar** antes de consumir.

Validade: temperatura ambiente 3 dias; geladeira 6 dias; congelar 2 meses.



Panetone de Figo e Macadâmia

1 panetone de 700g ou 4 unidades de 175g

Ingredientes da massa:

- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoas (110 g)
- ½ xícara (chá) de farinha de arroz (60 g)
- ½ xícara (chá) de farinha de grão-de-bico (60 g)
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara (100 g)
- ¼ xícara (chá) de óleo de girassol (60 ml)
- 1 xícara (chá) de leite de castanha de caju morno (240 ml)
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha (15 ml)
- Raspas de 1 laranja
- 1 colher (chá) de goma xantana (5 g)
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 pitada de sal

Ingredientes do recheio:

- ½ xícara (chá) de figos secos picados (80 g)
- ½ xícara (chá) de macadâmias picadas (60 g)
- ¼ xícara (chá) de uvas-passas pretas (40 g)

Modo de preparo:

1. **Misture o fermento** com o leite morno e uma colher de açúcar; deixe espumar.
2. **Combine as farinhas**, o açúcar restante, a goma xantana, as raspas de laranja e o sal.
3. **Acrescente os ovos**, o óleo e a essência. Adicione o fermento ativado e misture até obter massa homogênea.
4. **Incorpore os figos**, as macadâmias e as passas.
5. **Transfira para formas de panetone** e deixe crescer por 1 hora.
6. **Asse** em forno preaquecido a 180 °C por 35–40 minutos ou até dourar.
7. **Deixe esfriar** antes de servir.

Validade: temperatura ambiente 3 dias; geladeira 6 dias; congelar 2 meses.



Panetone de Goiabada com Queijo Vegano

1 panetone de 700g ou 5 unidades de 140g

Ingredientes da massa:

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz (120 g)
- ½ xícara (chá) de farinha de sorgo (60 g)
- ½ xícara (chá) de fécula de batata (60 g)
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara (100 g)
- ¼ xícara (chá) de óleo de girassol (60 ml)
- 1 xícara (chá) de leite de amêndoas morno (240 ml)
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha (15 ml)
- 1 colher (chá) de goma xantana (5 g)
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 pitada de sal

Ingredientes do recheio:

- ¾ xícara (chá) de goiabada em cubos (150 g)
- ½ xícara (chá) de queijo vegetal em cubinhos (70 g)
- ¼ xícara (chá) de castanha-de-caju picada (30 g)

Modo de preparo:

1. **Dissolva o fermento** no leite morno com uma colher de açúcar; deixe espumar.
2. **Misture as farinhas**, a fécula, o açúcar restante, a goma xantana e o sal.
3. **Adicione os ovos**, o óleo e a essência. Acrescente o fermento ativado e bata até homogeneizar.
4. **Incorpore os cubinhos de goiabada**, o queijo vegano e a castanha-de-caju, envolvendo delicadamente.
5. **Coloque a massa em formas de panetone**, deixe crescer por 1 hora.
6. **Asse** em forno preaquecido a 180 °C por 30–35 minutos, cobrindo com papel-alumínio se necessário para evitar queimar a goiabada.
7. **Resfrie** antes de servir.

Validade: temperatura ambiente 2 dias (recheio úmido); geladeira 5 dias; congelar 2 meses.



Panetone de Castanha de Baru e Cupuaçu

1 panetone de 700g ou 4 unidades de 175g

Ingredientes da massa:

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz (120 g)
- ½ xícara (chá) de farinha de castanha de baru (70 g) – se não encontrar, use farinha de amêndoas
- ½ xícara (chá) de fécula de batata (60 g)
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara (100 g)
- ¼ xícara (chá) de óleo de girassol (60 ml)
- 1 xícara (chá) de leite de castanha do Pará morno (240 ml)
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha (15 ml)
- Raspas de 1 laranja
- 1 colher (chá) de goma xantana (5 g)
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 pitada de sal

Ingredientes do recheio:

- ½ xícara (chá) de cupuaçu desidratado ou em pedaços (70 g)
- ½ xícara (chá) de castanha de baru picada (60 g)
- ¼ xícara (chá) de chocolate amargo vegano em cubos (40 g)

Modo de preparo:

1. Dissolva o fermento no leite morno com uma colher de açúcar; deixe espumar.
2. Misture as farinhas, a fécula, o açúcar restante, a goma xantana, as raspas de laranja e o sal.
3. Acrescente os ovos, o óleo e a essência; adicione o fermento ativado e bata até obter massa homogênea.
4. Incorpore o cupuaçu, as castanhas de baru e o chocolate. Misture suavemente.
5. Coloque a massa em formas de panetone; deixe crescer por 1 hora.
6. Asse em forno preaquecido a 180 °C por 35–40 minutos. Ajuste se fizer mini-panetones.
7. Deixe esfriar antes de servir.

Validade: temperatura ambiente 3 dias; geladeira 6 dias; congelar 2 meses.



Panetone de Tahine e Tâmaras

4 unidades de 175g ou 1 panetone de 700g

Ingredientes da massa:

- 1 xícara (chá) de farinha de grão-de-bico (120 g)
- ½ xícara (chá) de farinha de arroz (60 g)
- ½ xícara (chá) de farinha de amêndoas (60 g)
- ½ xícara (chá) de açúcar de coco (80 g)
- ¼ xícara (chá) de tahine (pasta de gergelim) (60 ml)
- ¾ xícara (chá) de leite de amêndoas morno (180 ml)
- 3 ovos
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha (15 ml)
- 1 colher (chá) de goma xantana (5 g)
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 pitada de sal

Ingredientes do recheio:

- ½ xícara (chá) de tâmaras picadas (80 g)
- ½ xícara (chá) de nozes picadas (60 g)
- ¼ xícara (chá) de sementes de gergelim (30 g)

Modo de preparo:

1. **Fermento:** dissolva o fermento no leite de amêndoas morno com uma colher de açúcar. Deixe espumar.
2. **Misturar os secos:** combine as farinhas de grão-de-bico, arroz e amêndoas com o açúcar de coco, a goma xantana e o sal.
3. **Adicionar líquidos:** junte os ovos, o tahine e a essência de baunilha. Acrescente o fermento ativado e misture até formar massa espessa.
4. **Incorporar recheios:** adicione as tâmaras, as nozes e as sementes de gergelim; mexa delicadamente.
5. **Fermentação:** distribua a massa em formas de panetone e deixe crescer por cerca de 1 hora.
6. **Assar:** leve ao forno preaquecido a 180 °C por 30–35 minutos para mini-panetones ou 40–45 minutos para formato grande.
7. **Resfriar:** retire do forno, deixe esfriar completamente e sirva.

Validade: temperatura ambiente 3 dias; geladeira 6 dias; congelar 2 meses.



Panetone de Pêssego e Amêndoas

4 unidades de 175g ou 1 panetone de 700g

Ingredientes da massa:

- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoas (110 g)
- ½ xícara (chá) de farinha de arroz (60 g)
- ½ xícara (chá) de fécula de batata (60 g)
- ½ xícara (chá) de açúcar mascavo (90 g)
- ¼ xícara (chá) de óleo de coco (60 ml)
- 1 xícara (chá) de leite de amêndoas morno (240 ml)
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha (15 ml)
- 1 colher (chá) de canela em pó (5 g)
- 1 colher (chá) de goma xantana (5 g)
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 pitada de sal

Ingredientes do recheio:

- ½ xícara (chá) de pêssego desidratado em cubos (80 g)
- ½ xícara (chá) de amêndoas laminadas (60 g)
- ¼ xícara (chá) de damasco seco picado (40 g)

Modo de preparo:

01

Misture o fermento no leite morno com uma colher de açúcar; deixe espumar.

02

Combine as farinhas, a fécula, o açúcar restante, a canela, a goma xantana e o sal.

03

Acrescente os ovos, o óleo e a essência, mexendo bem. Adicione o fermento ativado e bata até obter massa uniforme.

04

Misture o pêssego desidratado, as amêndoas laminadas e o damasco seco.

05

Divida em formas de panetone, deixe crescer por 1 hora.

06

Asse em forno preaquecido a 180 °C por 30–35 minutos. Verifique com palito.

07

Deixe esfriar antes de servir.

Validade: temperatura ambiente 3 dias; geladeira 6 dias; congelar 2 meses.



Panetone de Morango Seco e Chocolate 70%

4 unidades de 175g ou 1 panetone de 700g

Ingredientes da massa:

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz (120 g)
- ½ xícara (chá) de fubá fino (farinha de milho) (60 g)
- ½ xícara (chá) de polvilho doce (60 g)
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara (100 g)
- ¼ xícara (chá) de óleo de girassol (60 ml)
- 1 xícara (chá) de leite de aveia morno (240 ml)
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha (15 ml)
- 1 colher (chá) de goma xantana (5 g)
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 pitada de sal

Ingredientes do recheio:

- ½ xícara (chá) de morangos desidratados picados (60 g)
- ½ xícara (chá) de chocolate 70% cacau vegano em cubos (80 g)
- ¼ xícara (chá) de castanha-de-caju picada (30 g)

Modo de preparo:

1. **Dissolva o fermento** no leite de aveia morno com uma colher de açúcar; deixe espumar.
2. **Misture as farinhas**, o polvilho, o fubá, o açúcar restante, a goma xantana e o sal.
3. **Acrescente os ovos**, o óleo e a essência, mexendo bem. Adicione o fermento ativado e bata até obter massa homogênea.
4. **Misture os morangos secos**, o chocolate 70% e a castanha-de-caju, envolvendo delicadamente.
5. **Coloque nas formas de panetone** e deixe crescer por 1 hora.
6. **Asse** em forno preaquecido a 180 °C por 30–35 minutos. Se o chocolate começar a queimar, cubra com papel-alumínio.
7. **Deixe esfriar** sobre grade antes de servir.

Validade: temperatura ambiente 3 dias; geladeira 6 dias; congelar 2 meses.



Panetone de Chia e Manga

4 unidades de 175g ou 1 panetone de 700g

Ingredientes da massa:

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz (120 g)
- ½ xícara (chá) de farinha de aveia sem glúten (60 g)
- ½ xícara (chá) de fécula de batata (60 g)
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara (100 g)
- ¼ xícara (chá) de óleo de coco (60 ml)
- 1 xícara (chá) de leite de coco morno (240 ml)
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha (15 ml)
- 2 colheres (sopa) de sementes de chia (20 g)
- 1 colher (chá) de goma xantana (5 g)
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 pitada de sal

Ingredientes do recheio:

- ½ xícara (chá) de manga desidratada picada (70 g)
- ½ xícara (chá) de coco ralado em flocos (40 g)

Modo de preparo:

1. Misture o fermento com o leite morno e uma colher de açúcar; deixe espumar.
2. Em tigela, combine as farinhas, a fécula, o açúcar restante, a goma xantana, as sementes de chia e o sal.
3. Adicione os ovos, o óleo de coco e a essência de baunilha. Junte o fermento ativado e misture até formar massa homogênea.
4. Incorpore a manga desidratada e o coco em flocos.
5. Distribua a massa em formas de panetone; deixe crescer por 1 hora.
6. Asse em forno preaquecido a 180 °C por 30–35 minutos. Verifique o ponto com palito.
7. Deixe esfriar completamente antes de servir.

Validade: temperatura ambiente 3 dias; geladeira 5 dias; congelar 2 meses.



Panetone de Gengibre e Limão Siciliano

4 unidades de 150g ou 1 panetone de 600g

Ingredientes da massa:

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz (120 g)
- ½ xícara (chá) de farinha de quinoa (60 g)
- ½ xícara (chá) de polvilho doce (60 g)
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara (100 g)
- 1 colher (chá) de gengibre em pó (5 g)
- Raspas de 2 limões sicilianos
- ¼ xícara (chá) de óleo de girassol (60 ml)
- 1 xícara (chá) de leite de arroz morno (240 ml)
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de essência de limão ou baunilha (15 ml)
- 1 colher (chá) de goma xantana (5 g)
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 pitada de sal

Ingredientes do recheio:

- ½ xícara (chá) de limão siciliano confitado picado (80 g)
- ½ xícara (chá) de amêndoas picadas (60 g)

Modo de preparo:

1. **Prepare o fermento** misturando o leite morno com o fermento e uma colher de açúcar. Deixe espumar.
2. **Combine as farinhas**, o gengibre em pó, o açúcar restante, a goma xantana, as raspas de limão e o sal.
3. **Junte os ovos**, o óleo e a essência de limão. Adicione o fermento ativado e bata até obter massa uniforme.
4. **Incorpore o limão siciliano confitado** e as amêndoas picadas.
5. **Divida em formas de panetone**, deixe crescer por 1 hora.
6. **Asse** em forno preaquecido a 180 °C por 30–35 minutos. Faça o teste do palito.
7. **Deixe esfriar** antes de servir. Se desejar, finalize com glacê de açúcar e limão.

Validade: temperatura ambiente 3 dias; geladeira 6 dias; congelar 2 meses.



Panetone de Café com Nozes Pecan

1 panetone de 700g ou 4 unidades de 175g

Ingredientes da massa:

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz (120 g)
- ½ xícara (chá) de farinha de tapioca (60 g)
- ½ xícara (chá) de farinha de quinoa (60 g)
- ½ xícara (chá) de açúcar mascavo (90 g)
- 1 colher (sopa) de café solúvel em pó (8 g)
- ¼ xícara (chá) de óleo de girassol (60 ml)
- 1 xícara (chá) de leite de amêndoas morno (240 ml)
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha (15 ml)
- 1 colher (chá) de goma xantana (5 g)
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 pitada de sal

Ingredientes do recheio:

- ½ xícara (chá) de nozes pecan picadas (60 g)
- ½ xícara (chá) de gotas de chocolate meio amargo vegano (75 g)

Modo de preparo:

1. **Misture o fermento** com o leite morno e 1 colher de açúcar. Deixe espumar.
2. **Em tigela, junte as farinhas**, o café solúvel, o açúcar restante, a goma xantana e o sal.
3. **Adicione os ovos**, o óleo e a essência. Misture. Acrescente o fermento ativado e bata até homogeneizar.
4. **Incorpore as nozes pecan e as gotas de chocolate.**
5. **Divida em formas de panetone**; deixe crescer por 1 hora.
6. **Asse** em forno a 180 °C por 30–35 minutos. Espete um palito para verificar.
7. **Resfrie** antes de servir.

Validade: temperatura ambiente 3 dias; geladeira 6 dias; congelar 2 meses.



Panetone de Laranja com Chocolate Branco

1 panetone de 800g ou 4 unidades de 200g

Ingredientes da massa:

- 1 xícara (chá) de farinha de sorgo (120 g)
- ½ xícara (chá) de farinha de arroz (60 g)
- ½ xícara (chá) de polvilho doce (60 g)
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara (100 g)
- ¼ xícara (chá) de óleo de girassol (60 ml)
- 1 xícara (chá) de leite de arroz morno (240 ml)
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de essência de panetone (15 ml)
- Raspas de 2 laranjas
- 1 colher (chá) de goma xantana (5 g)
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 pitada de sal

Ingredientes do recheio:

- ½ xícara (chá) de laranja cristalizada picada (80 g)
- ¾ xícara (chá) de chocolate branco vegano picado (100 g)
- ½ xícara (chá) de amêndoas picadas (60 g)

Modo de preparo:

1. Ativar o fermento: misture o fermento com o leite de arroz morno e uma colher de açúcar. Deixe espumar.
2. Misturar os secos: combine as farinhas, o polvilho, o restante do açúcar, a goma xantana, as raspas de laranja, o sal.
3. Adicionar líquidos: incorpore os ovos, o óleo e a essência de panetone. Acrescente o fermento ativado e bata até homogeneizar.
4. Acrescentar o recheio: junte a laranja cristalizada, o chocolate branco vegano e as amêndoas, misturando delicadamente.
5. Fermentação: divida em formas de panetone e deixe crescer por 1 hora.
6. Assar: leve ao forno preaquecido a 180 °C por 30–40 minutos ou até dourar e passar no teste do palito.
7. Resfriar: espere esfriar antes de servir.

Validade: temperatura ambiente 3 dias; geladeira 6 dias; congelar 2 meses.



Chocotone de Avelã e Cacau

1 panetone de 500g ou 4 unidades de 150g

Ingredientes da massa:

- 1 xícara (chá) de farinha de arroz (120 g)
- ½ xícara (chá) de farinha de aveia sem glúten (60 g)
- ½ xícara (chá) de polvilho doce (60 g)
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara (100 g)
- ⅓ xícara (chá) de cacau em pó (30 g)
- ⅓ xícara (chá) de óleo de girassol (80 ml)
- 1 xícara (chá) de leite de arroz morno (240 ml)
- 2 ovos inteiros
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha (15 ml)
- 1 colher (chá) de goma xantana (5 g)
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 pitada de sal

Ingredientes do recheio:

- ¾ xícara (chá) de avelãs torradas e picadas (90 g)
- 1 xícara (chá) de gotas de chocolate sem lactose (150 g)

Modo de preparo:

1. **Misture o fermento** com o leite de arroz morno e uma colher do açúcar, deixando espumar.
2. **Combine as farinhas**, polvilho, cacau, açúcar restante, goma xantana e sal. Adicione os ovos, o óleo e a essência de baunilha.
3. **Acrescente o fermento ativado** e misture até formar massa pegajosa e homogênea.
4. **Incorpore avelãs e gotas de chocolate**, mexendo suavemente.
5. **Divida em formas de panetone** e deixe crescer até dobrar de volume (cerca de 1 hora).
6. **Asse** em forno preaquecido a 180 °C por 35–40 minutos para panetone de 500 g ou 25–30 minutos para unidades de 150 g. Faça o teste do palito.
7. **Resfrie** sobre grade antes de servir.

Validade: temperatura ambiente 3 dias; geladeira 6 dias; congelar até 2 meses.



Panetone de Frutas Vermelhas com Farinha de Amêndoas

1 panetone de 700g ou 4 unidades de 175g

Ingredientes da massa:

- 1 xícara (chá) de farinha de amêndoas (110 g)
- 1 xícara (chá) de farinha de arroz (120 g)
- ½ xícara (chá) de fécula de batata (60 g)
- ½ xícara (chá) de açúcar demerara (100 g)
- ¼ xícara (chá) de óleo de coco (60 ml)
- ¾ xícara (chá) de leite de amêndoas morno (180 ml)
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha (15 ml)
- Raspas de 1 limão
- 1 colher (chá) de goma xantana (5 g)
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 pitada de sal

Ingredientes do recheio:

- ½ xícara (chá) de amora desidratada (70 g)
- ½ xícara (chá) de mirtilo (blueberry) desidratado (70 g)
- ½ xícara (chá) de framboesa desidratada (70 g)
- ½ xícara (chá) de amêndoas laminadas (60 g)

Modo de preparo:

1. **Em uma tigela, dissolva o fermento** no leite de amêndoas morno com uma colher de açúcar. Aguarde formar espuma.
2. **Misture as farinhas**, a fécula, o açúcar restante, a goma xantana, o sal e as raspas de limão.
3. **Acrescente os ovos**, o óleo de coco e a essência de baunilha, mexendo bem. Adicione o fermento ativado e misture até obter massa homogênea.
4. **Incorpore as frutas vermelhas desidratadas** e as amêndoas laminadas.
5. **Divida a massa em formas de panetone** e deixe crescer por 1 hora.
6. **Asse** em forno preaquecido a 180 °C por cerca de 30–40 minutos. Faça o teste do palito.
7. **Deixe esfriar completamente** antes de consumir.

Validade: temperatura ambiente 3 dias; geladeira 6 dias; congelar 2 meses.



Panetone Integral de Aveia com Banana e Nozes

2 panetones de 400g ou 6 unidades de 150g

Ingredientes da massa:

- 1 xícara (chá) de farinha de aveia certificada sem glúten (110 g)
- ½ xícara (chá) de farinha de arroz integral (60 g)
- ½ xícara (chá) de fécula de mandioca (polvilho doce) (60 g)
- ½ xícara (chá) de açúcar mascavo (90 g)
- ¼ xícara (chá) de óleo de girassol (60 ml)
- 1 xícara (chá) de leite de amêndoas morno (240 ml)
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha (15 ml)
- 1 colher (chá) de canela em pó (5 g)
- 1 colher (chá) de goma xantana (5 g)
- 10 g de fermento biológico seco
- 1 pitada de sal

Ingredientes do recheio:

- 2 bananas maduras em cubinhos
- ½ xícara (chá) de nozes picadas (60 g)
- ¼ xícara (chá) de uvas-passas claras (40 g)

Modo de preparo:

1. **Dissolva o fermento** no leite de amêndoas morno com uma colher de açúcar. Deixe repousar até espumar.
2. **Misture as farinhas** de aveia, arroz e mandioca com o açúcar restante, a canela, a goma xantana e o sal.
3. **Incorpore os ovos**, o óleo e a essência de baunilha. Adicione o fermento ativado e mexa até obter massa homogênea.
4. **Junte as bananas**, as nozes e as passas, misturando delicadamente.
5. **Transfira para formas de panetone**, deixe crescer por 1 hora em local aquecido.
6. **Asse** em forno preaquecido a 180 °C por 35–40 minutos. Faça o teste do palito.
7. **Deixe esfriar** antes de servir.

Validade: temperatura ambiente 2 dias (por conter frutas frescas); geladeira 5 dias; congelar 2 meses.



Tabela de Conversão de Medidas Essenciais

FARINHAS E GRÃOS

- **Farinha de arroz:** 1 xícara (chá) = 120g
- **Farinha de amêndoas:** 1 xícara (chá) = 110g
- **Farinha de coco:** 1 xícara (chá) = 80g
- **Farinha de aveia:** 1 xícara (chá) = 90g
- **Fécula de batata:** 1 xícara (chá) = 120g
- **Polvilho doce:** 1 xícara (chá) = 120g

AÇÚCARES

- **Açúcar demerara:** 1 xícara (chá) = 200g
- **Açúcar mascavo:** 1 xícara (chá) = 180g
- **Açúcar de coco:** 1 xícara (chá) = 160g
- **Eritritol:** 1 xícara (chá) = 160g

LÍQUIDOS

- **Leite vegetal:** 1 xícara (chá) = 240ml
- **Óleo:** 1 xícara (chá) = 240ml
- **1 colher (sopa)** = 15ml
- **1 colher (chá)** = 5ml

FRUTAS SECAS E CASTANHAS

- **Passas:** 1 xícara (chá) = 160g
- **Frutas cristalizadas:** 1 xícara (chá) = 160g
- **Castanhas picadas:** 1 xícara (chá) = 120g
- **Nozes picadas:** 1 xícara (chá) = 120g

OUTROS INGREDIENTES

- **Cacau em pó:** 1 xícara (chá) = 100g
- **Goma xantana:** 1 colher (chá) = 5g
- **Fermento biológico seco:** 1 sachê = 10g
- **Essências:** 1 colher (sopa) = 15ml

CONVERSÕES DE TEMPERATURA

- **Forno baixo:** 150°C
- **Forno médio:** 180°C
- **Forno alto:** 200°C

DICAS IMPORTANTES:

- Sempre pese os ingredientes secos para maior precisão
- Use xícaras de medida padrão (240ml)
- Ingredientes em temperatura ambiente rendem melhor
- Pré-aqueça sempre o forno antes de assar

